

10月開講

自立に向けて準備しましょう！

令和8年度

ひとり親家庭のお母さんの自立をサポートする

# 就労応援講座

あなたの<今>と<これから>を  
この講座を通して見つめてみませんか？

受講対象：ひとり親のお母さん、プレひとり親のお母さん など

受講  
無料

保育  
あり

詳細・申込は  
裏面へ

## 講座の 特徴

- ☆ココロとカラダの守り方《セルフケア》について知る事ができます。
- ☆求職活動や実践に役立つパソコンの基礎を学ぶ事ができます。

- ◆ 場 所 富山県民共生センター「サンフォルテ」
- ◆ 日 程 2026年10月14日(水)～16日(金)および20日(火)～22日(木)の6日間
- ◆ 講座内容 「ワード・エクセル・パワーポイントと今どきの ICT 活用基礎」  
「セルフケアと仲間づくり」 ※講座内容の詳細は裏面をご覧ください
- ◆ 時 間 9:00～12:00
- ◆ 対 象 ひとり親家庭の母親・プレひとり親の母親など 女性10名程度(少人数制)  
※子供の年齢23才未満(0才～大学生位)を子育て中の方が対象です。  
※その他の状況で受講対象者がわからない場合はお気軽にお問い合わせください。
- ◆ 申込締切 先着順 ※一時保育は申込×切あり 9/25(金)
- ◆ 受講料金 無 料
- ◆ 一時保育 有 料(1,800円 6日分前納 定員制 ※料金納入後の返金は出来ません。)  
<対象>5ヶ月～就学前 ※保育園、幼稚園、その他の預け先がある方はご遠慮ください。
- ◆ 申込方法 申込書を「郵送か持参」またはサンフォルテHP「インターネット申込」から  
※申込方法(申込書)はチラシの裏面にあります。  
※受講の可否については開催日2週間前ごろに申込者全員に通知します。